

さしかみ!

まごころ通信

2025年3月号



3月

ひな祭りパンケーキクッキング、
つわ剥き、大桜制作



みんな顔みーつけた!



3月末から4月上旬に
歩行訓練を兼ねてお花見を
予定しております🌸

こんにちは！通所リハさいかいです。

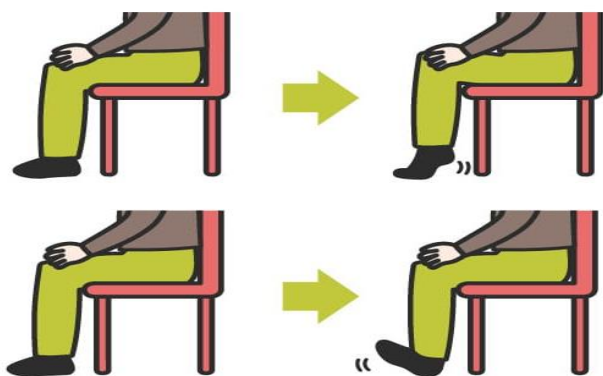
3月になりました！

梅の花や水仙がきれいに咲き、春が近づいたかなと思いましたが…三寒四温の言葉どおり、なかなか暖かくなりません。通所リハでも皆さまが風邪を引かれないよう、入浴でぽかぽか、レクレーションでぽかぽかしていただいております。今月はパンケーキ作り、折り紙で大桜作りを楽しんでいただきました。

レッツながら体操！②

なかなか運動が続かないあなた☆
足腰の筋力を保つために、チャレンジしませんか？

テレビをみながら
左右10回ずつ踵を上げて、
つま先を上げてみましょう。



かよ先生のレシピno.2

〈餃子の皮で簡単おつまみ〉

- ①餃子の皮の中央にピザ用チーズや、マヨネーズなど好きな材料(大さじ1弱)を乗せる
- ②フライパンに油をひいて、両面をカリッと焼く
- ③お皿に並べて美味しく召し上がれ♪



【おねがい】

- ・ご自宅で不要になった衣類やタオルはありませんか？フロア清掃時等のウエスに活用しますので、お知らせください！
- ・送迎時間が前後することがあります。ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。